MEDITACION AUTOALUSIVA

TEORIA Y PRACTICA

Jacobo Grinberg-Zylberbaum

Facultad de Psicología UNAM e Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia

INDICE GENERAL

Acerca de mi propia actualización estos días, es verdaderamente creativa y destructiva. Juego con transformaciones milagrosas, penetrando todas las circunstancias y en donde me encuentre no tengo nada mas que buscar. Las circunstancias ya no son capaces de cambiarme. Si vienen estudiantes a buscarme, yo salgo para verlos. Ellos no me ven. Así, me visto con toda clase de vestiduras. Los estudiantes inmediatamente empiezan a especular acerca de ellas, tomándolas como mis palabras. Todo esto es muy triste. Ciegos y rapados hombres sin ojos, dependen de las vestiduras que uso, verdes, amarillas, rojas o blancas. Cuando me las quito y solo me pongo la vestidura de la pureza, los estudiantes ven un reflejo y se reúnen entre ellos con gozo. Y cuando me desvisto, ellos se desilusionan y con sorpresa corren asustados y se quejan de mi desnudez. Así es que yo les digo:

"¿Conocen en verdad a mí, quien se viste con todas estas vestiduras?
Y súbitamente ellos voltean sus caras y me reconocen".

Rinzai Gigen

INTRODUCCION

En su evoluci6n el hombre siempre ha buscado nuevas formas de desarrollo y crecimiento, que le permitan vivir con mayor plenitud, felicidad y salud.

En este sentido, en log últimos años algunas técnicas de meditaci6n se han empezado a divulgar, creando un movimiento creciente de interés dirigido al autoconocimiento y a la expansión de la conciencia.

Desgraciadamente, la mayor parte de estas técnicas se brindan sin un conocimiento profundo de sus bases psicofisio16gicas y rodeadas de una parafernalia superficial, ligada a la necesidad de pertenecer a tal o cual escuela y depender de este o aquel maestro. Lo más desagradable de este movimiento es que algunas escuelas parecen mezclar un interés económico y un sectarismo que desvirtúa el verdadero sentido del desarrollo de la conciencia, el cual, para ser eficaz, debe librarse de misterios, subterfugios e intereses mezquinos para, en cambio, centrarse en el logro de la Unidad, a través de la expansi6n de la conciencia.

Originada con base en log estudios de chamanismo, la técnica de meditación que se presenta aquí ha sufrido años de investigación, poniendo a prueba sus postulados básicos, sus correlativos psicofisiologicos y su bondad para estimular un desarrollo sano y natural de la fisiología cerebral y de la conciencia.
Par ella, su practica no representa riesgo alguno, no requiere la pertenencia a ninguna secta o linaje y su enseñanza es abierta y sin intereses econ6micos.

En este libro, la meditación autoalusiva se explica, primero, en sus bases teóricas y después en los procedimientos prácticos para activarla.

La meditaci6n autoalusiva es una técnica natural, basada en los procesos normales de desarrollo e ideada para estimular a este ultimo en una forma consciente, activa y en perfecto acuerdo con la Realidad tal cual es.

Al desarrollo de esta técnica han concurrido muchos esfuerzos, en particular los del Instituto Nacional para el Estudio de la Conciencia, INPEC. Fue precisamente en el Centro Regional del Estado de Puebla, del INPEC, que se realizaron varios seminarios explicativos de la meditaci6n autoalusiva, que dieron por resultado la motivaci6n para escribir este libro. El CONACYT* colaboró financiando la investigaci6n sobre la Psicología Aut6ctona Mexicana la cual Sirvi6 de base para poder realizar esta obra.

Es mi mayor deseo que este libro ayude a impulsar el autoconocimiento y la conciencia.

Jacobo Grinberg

Tepetzintla, Puebla, Primavera de 1987.

* Proyecto PCCSNA 030756.

PAR T E I

TEORIA

I

NIVELES DE ALGORITMIZACION

Parecería que el cerebro humano posee un mecanismo de autocorrección e integración. Durante el desarrollo se integra información cada vez mayor en sistemas coherentes y unificados. El ser humane no soporta el malestar mental ni la confusión. Gusta, en cambia, del orden, la paz interior y los estados de equilibrio.

Puesto que existe un crecimiento y las condiciones informacionales y de complejidad ambiental se incrementan constantemente, los estados cerebrales de equilibrio, para seguir siendo eficaces, deben someterse a revisión periódica, a fin de integrar la información novedosa y precedente en nuevos y más expandidos estados homeostáticos.

Un algoritmo es una formula, patrón o código que incorpora información en su estructura. Los estados homeostáticos mentales son estados algorítmicos. Estos estados de equilibrio se sustentan en el logro y activación de algoritmos cerebrales.

Para que un, cerebro active un patrón algorítmico debe contar con la estructura anatómica y con los mecanismos de codificación adecuados, a fin de unificar e integrar una gran cantidad de datos en un patrón que los incluya. A esta inclusión sé le denomina autoalusiva cuando el patrón logra incorporar toda la información cerebral del presente.

Existen muchos niveles de inclusión, de tal forma que podría pensarse en la existencia de

una "pirámide" de la conciencia, en la cual cada uno de sus estratos incorpora información de los niveles previos. El nivel de mayor inclusión piramidal, el que incorpora toda la información del sistema en un instante dado, es el nivel de autoalusión.

La autoalusión permite contemplar la característica común de un sistema. A esta característica común sé le ha dado en llamar de diferentes formas;
la esencia del sistema, su espíritu o carácter básico.

Mientras mayor información se encuentre concentrada e integrada en el nivel algorítmico autoalusivo, este es más estable. Tal estabilidad significa que el patrón algorítmico conserva su estructura, independientemente de las modificaciones de la información de la cual se nutre.

Existe un limite de estabilidad autoalusiva; esto es, cuando los elementos informacionales nutrientes de un algoritmo sobrepasan cierto umbral de variación, el algoritmo puede no ser capaz de mantener su estructura y cambia. Esta modificación rompe el equilibrio de la autoalusión.

En esta obra se sostiene que existe un eje direccional del desarrollo, que funciona como determinante atractivo del sistema, llevándolo hacia estados de mayor unificación. Cuando se perturba el equilibrio autoalusivo, el sistema debe crear un nuevo peldaño piramidal y un novedoso nivel que también será sometido a autoalusión cuando el sistema decante el algoritmo inclusivo capaz de integrar toda la información previa, incluyendo la del nuevo nivel.

El crecimiento consiste precisamente en la búsqueda de nuevas niveles de integración y en el logro de algoritmos mas poderosos y de estados autoalusivos de mayor unificación. El eje del desarrollo tiene una direccionalidad unitiva. Cada nuevo nivel algorítmico incorpora mayor cantidad de información y, por tanto, aproxima a todo el sistema hacia la Unidad.

Los sistemas vivos que han evolucionado lo han hecho guiados par este eje direccional de unificación. La aparición del átomo como conjunto integrado de partículas, de la molécula como conjunto integrado de átomos, de la célula, los tejidos y el organismo todo, es un ejemplo de lo anterior. La experimentación de la Naturaleza para crear formas orgánicas de cada vez mayor complejidad y unificación se aceleró al aparecer los sistemas cerebrales, los que unifican información y crean conjuntos algorítmicos con una velocidad millones de veces mayor que la necesaria para que estos conjuntos adquieran una sustentación orgánica fija. "El software neuronal se adelanta al hardware corporal, aunque ambos transitan sabre la misma vía".

No es posible lograr un est ado de autoalusión satisfactorio a menos que el nivel novedoso de integración (el resultante del Ultimo desequilibrio autoalusivo) se haya completado. Es decir, no es posible encontrar el algoritmo de un sistema a menos de que este haya experimentado todas las contingencias de su nuevo estado. A esto se debe que no se puedan efectuar saltos en el crecimiento. Las drogas, par ejemplo, que en la época psicodélica activaron saltos del desarrollo algorítmico, fallaron, porque sin ellas los sistemas cerebrales retornaban

a niveles previos de desarrollo. El síndrome amotivacional en el drogadicto crónico surge

como consecuencia dela incapacidad de sostener, en la vida cotidiana, los niveles de experiencia provocados por las drogas.

Por otro lado, si existiera alguna técnica que estimulara el desarrollo naturalmente, impulsando la unificación, la creación algorítmica y la autoalusion esta técnica podría satisfacer el legítimo anhelo humano de situarse en un proceso de crecimiento significativo y tendiente al logro del contacto con la Realidad.

Esta técnica existe y es la meditación autoalusiva.

II

EL ACERCAMIENTO A LA REALIDAD

La unificación durante el desarrollo algorítmico tiene su modelo en, par lo menos, dos procesos cerebrales: la creación de patrones neuronales inclusivos y el desarrollo de campos neuronales de sintergia incrementada. Ambos procesos son complementarios, correlativos uno del otro y guiados par el mismo eje de desarrollo.

La creación de patrones neuronales de alta inclusión sustenta el lenguaje, la conceptualización y la abstracción. La creación de campos neuronales de incrementada sintergia es el fundamento de la experiencia de unificación.

Según la teoría sintergica, el cerebro crea un campo de interacciones capaz de modificar la estructura de la matriz del espacio-tiempo. Esta alteración unifica la actividad cerebral con el resto de la creación en diferentes niveles, dependientes de la densidad informacional del campo neuronal, su coherencia y frecuencia, es decir, su sintergja. A mayor sintergia del campo, mayor unificación. A su vez, la sintergia del campo neuronal depende del poder algorítmico de los patrones neuronales de inclusión que el cerebro ha logrado activar.

Existen diferentes niveles de la conciencia, cada uno de los cuales depende del nivel sintergico del campo neuronal y del poder algorítmico del patrón neuronal de inclusión. En cad a uno de estos niveles se activan experiencias reales, pero la Realidad de la cual surgen es la de la Unidad total. La experiencia de la Unidad es la experiencia de la Realidad.

Esta Realidad sustenta todos los niveles de la conciencia y fundamenta la existencia de cualquier experiencia.

Se logra un acercamiento a la Realidad a medida que se logra unificar mayor cantidad de información. Esto no quiere decir que el proceso sea de tipo intelectual o teórico. Mas bien, la unificación informacional, para provocar un acercamiento a la Realidad, debe ser vivida auténticamente como una expansión de conciencia, en la cual la identificación con aspectos cada vez más globales se fortalezca y acentué.

Estamos acostumbrados a identificar nuestra identidad personal con niveles de las realidades que no son la Realidad. Creemos ser un cuerpo o una mente. Creemos ser una idea o una teoría. Creemos ser nuestras emociones. Creemos ser un país o una bandera. La identificación con nuestro cuerpo es la mas profunda y generalizada identidad. Junto con ella nos identificamos con nuestro dinero, propiedades y posesiones. Algunos creemos ser nuestro cerebro y pensamos que desapareceríamos si este fuera destruido. En realidad, somas la Realidad misma y no una de sus partes o porciones. Esta Realidad es lo que da vida a nuestra conciencia, independientemente de sus contenidos. Esta Realidad es, al mismo tiempo, la base de cualquiera de nuestras experiencias.

Uno de los' sistemas orientales que más se aproxima al estudio y activación practica de la experiencia de la Realidad es el Mahamudra. Esta técnica budista afirma que todos los contenidos de las realidades son reflejados por el "espejo" de

la mente, el cual es totalmente puro. La técnica mahamudrica consiste en experimentar ese "espejo" independientemente del contenido de sus reflejos. Esto implica no identificarse con el contenido de la experiencia, sino con su origen y esto esta mas cerca de la Realidad.

En otras palabras, el meditador de la técnica Mahamudra aprende a focalizar su atención en el sustrato común de toda experiencia, en su origen mismo, independientemente de su cualidad y contenido.

Este origen tiene su modelo en la estructura de alta coherencia de la matriz (lattice) del espacio. De hecho, según la teoría sintergica, puesto que la experiencia aparece en la interacción de esta matriz con el campo neuronal, el sustrato de cualquier experiencia y su origen mismo es el estado puro e inalterado de la "lattice" previa a cualquier modificación interactiva. Este sustrato puro es el que el meditador atiende durante el Mahamudra.

Sin embargo, esto no quiere decir que lo que el budismo llama "espejo de la mente" sea esta "lattice", también conocida bajo el nombre de campo cuantico. Este ultimo es un modelo físico de algo que, como la conciencia, no puede ser reducido al mundo material. Al mismo tiempo, es necesario recordar que lo que denominamos mundo material

* La "lattice" o matriz del espacio es el origen mismo de este, su estructura fundamental, a partir de la cual aparecen las partículas elementales.

y lo que conocemos como objetos sólidos surge y representa a una descodificación limitada

de una de 'tantas realidades. La solidez y la separatividad es mas una resultante de un procesamiento cerebral que una realidad en sí misma. Ya, inclusive, la física ha demostrado el carácter dual partícula-onda de cualquier objeto. Los límites y las fronteras que parecen separar un objeto de otro son relativas al umbral perceptual.

Para una percepción afinada que llegara a penetrar (perceptual mente hablando) en el nivel atómico, la sustancialidad absoluta, solidez y separatividad de los "objetos" desaparecería, dando lugar a la imagen de un todo entrelazado con, cierto es, porciones de mayor y menor densidad, complejidad, coherencia y orden de una organización energética común; tal seria la percepción para un ojo y un cerebro funcionando en una duración del presente menor a la usual.

Volviendo a la técnica mahamudrica, es necesario considerar que el acercamiento de sus meditadores a la Realidad no es total, puesto que aun la experiencia de vivir cualquier experiencia desde su sustrato puede ser observada. Acerca de esta limitación hablare después.

También en el budismo se reconoce la inexistencia de la sustancialidad objetal. En otras palabras, el budista afirma que ningún objeto, proceso, organismo o experiencia posee realidad absoluta. Más bien, todo es dependiente y entrelazado dentro de una red de relaciones. Por ella, la identificación de un ser humano con algo que no posee mas que una realidad relativa, lo condenaría a esa misma

relatividad.

Ahora bien, si no existiera nada capaz de trascender lo relativo, la condición humana y su conciencia estarían condenadas a vivir sometidas a las fluctuaciones azarosas de acontecimientos relativos en un mundo también relativo, Falto de sentido, dirección y fuente. La meditación autoalusiva considera que aún ese mundo podría ser observado, por lo que el Observador debe pertenecer a una realidad que trasciende lo relativo, es decir, que pertenece a la Realidad.

III

LA EXPERIENCIA AUTOALUSIVA

La experiencia autoalusiva, es decir, la observación de la totalidad de uno mismo en el momento presente, no es una vivencia pasiva, sabre todo cuando la autoalusión es del tipo sin limites. En otras palabras, cuando la resultante de la autoalusión se vuelve a someter a observación y así sucesivamente en un proceso constante y continuo.

La autoalusión sin limite se puede continuar hasta que la capacidad algoritmizadora del sistema es sobrepasada. En ese memento, el sistema debe adquirir nueva información e integrarla hasta lograr decantar un novedoso algoritmo que puede ser sometido a autoalusión.

La experiencia autoalusiva es una experiencia de unificación que recibe, por lo tanto, la misma energía vitalizadora que ha guiado el proceso evolutivo. Por ello, esta experiencia, mas que pasiva, es extática y, mas que ecuánime, es de Gracia.

Desde un punta de vista psicofisiologico, la experiencia autoalusiva se explica de la misma forma en la que se explica cualquier experiencia sensorial, es decir, como resultado de una interacción entre el campo neuronal y el campo cuantico. Pero, puesto que al autoaludir se incrementa la densidad informacional, la coherencia y la sintergia del campo neuronal, este es capaz de establecer una interacción congruente con un nivel de la lattice muy cercano al origen mismo del campo cuantico. Por ella, la experiencia resultante es la que el budismo llama nirvana, la que el sufismo llama faña y la que sé podría expresar como conciencia

pura o Yo puro.

Par otro lado, aunque la experiencia de la presencia yoica puede surgir en cualquier zona de la interacción de campos, existen preferentemente tres localizaciones principales para su aparición. Estas son: en el interior del campo neuronal, en la zona' misma o borde de la interacci6n de campos y en el campo cuantico. La activación intraneuronal es una localización corpórea; la activación en el borde de la interacción es una localización de la experiencia yoica en la experiencia misma; mientras que la activación cuantica es una localización extracorpórea. Puesto que ya he analizado con detalle algunos aspectos de estas tres localizaciones*, aquí solamente mencionare que la posición cuantica trae como consecuencia la activación del Doble y una capacidad de modificar aspectos "físicos" de la realidad.

Volviendo a la autoalusión sin limite, decía antes que esta se puede continuar hasta el punto en el cual el sistema no puede hallar su propio algoritmo. Generalmente, en ese momento la localización de la experiencia yoica varia de una posición extracorpórea a otra en el borde de la interacción y el sujeto deja de ser observador de su experiencia para identificarse con ella. Cuando esta identificación se realiza en zonas de alta sintergia, la experiencia resultante es de éxtasis y gozo espiritual.

*Grinberg-Zylberbaum j. Los Chamanes de México. Alpa-Corral IN P E C , México. En prensa.

Cuando se logra algoritmizar y, par lo tanto, sé autoalude el estado previo, el sistema completa un nuevo nivel de desarrollo e inicia, de nuevo, su proceso de desarrollo hacia una mayor unificación. . Par ella, la meditación autoalusiva es una técnica altamente activa, viva y vital. La meditación autoalusiva incrementa la conciencia, fortalece la acción y no requiere ni de encierros, silencios o inclusive de aislamientos para progresar. Es un procedimiento totalmente natural que permite estar en el mundo, aunque no ser del mundo. Es decir, para el meditador autoalusivo ya no existe identificación con el mundo, pero persiste su vivencia en el. No niega la existencia del mundo; lo trasciende, localizándose mas cerca del Observador y de la Realidad que de cualquier realidad.

La capacidad de autoalusion no admite Imites o metas; sin embargo, para progresar requiere de fuerza de voluntad y poder personal y este ultimo, para existir, no admite distracciones inútiles o placeres efímeros. En este sentido, la meditación autoalusiva se parece al Zen, el cual desecha la idea de la existencia de una meta final, considerándola como infantil e ilusoria. La Realidad siempre esta presente para quien sea capaz de percibirla. La preparación para percibirla puede conducir a la meta de establecer contacto can ella, pero esta meta no implica que la Realidad exista en algún futuro que vendrá y que no existe ahora y aquí.
La Realidad siempre esta presente, es nuestra la posibilidad de estar en ella o de identificarnos con algún aspecto concreto de la misma. Esta Ultima identificación, por ser temporal y finita, tiene como destino la muerte. En cambia, el Observador y la Realidad sobreviven.

Una de lag técnicas budistas mas parecida a la meditación autoalusiva, el Vipassana, enseña a sus practicantes el arte de observar, llevando a los más talentosos aun a la posibilidad de observar el proceso de su propia muerte corporal, presumiblemente sobreviviéndola.

La autoalusión no es una observación analítica ni debe confundirse con lo que podría denominarse observación superyoica, en la que la porción cultural internalizada de la personalidad juzga el comportamiento propio, log propios juicios y pensamientos desde una plataforma de análisis critico. La autoalusión es directa y no requiere de intermediarios mentales o culturales. Mas aun, estos intermediarios son parte de los contenidos de observación que últimamente serán autoaludidos cuando se integren en un algoritmo inclusor.

Par lo anterior, el Observador no es el super-yo freudiano, ni tampoco es una zona o nivel de la mente, como equivocadamente sostiene el budismo. El Observador es el guía del proceso y, al igual que la Realidad, siempre se halla presente atestiguando los contenidos de la mente.

IV

LA MENTE COMPARTIDA

La mente es compartida y no privada. Los pensamientos y el estado de conciencia de un sujeto se comunican directamente a otros sujetos. La mente, en realidad, forma parte de la misma interacción de campos de la cual surge la experiencia sensorial. Por ello, el contenido de la mente esta inscrito en la misma lattice del campo cuantico, de la cual forman parte todos los campos neuronales. Cuando sé autoalude, indefectiblemente se observan contenidos que pertenecen a otras mentes con lag cuales se mantienen relaciones. En cierto nivel de autoalusion, el ego personal se diluye y lo único que persiste es el acto de observación, trascendida la personalidad condicionada. No es una desaparición de la individualidad, sino más bien su expansión. En etapas de autoalusion mas avanzadas, la cercanía con la Unidad se empieza a hacer patente El acto de observación incorpora el mismo hipercampo nutrido par los campos neuronales de cada vez una mayor cantidad de seres. En realidad, la mente compartida es la misma mente de la cual surge el individuo. Su sustancia básica, el campo cuantico, no admite propietarios y así, todo camino cuya dirección acerque a la Unidad debe enfrentarse con la existencia de ella. En esa instancia existen, par lo menos, dos posibilidades de elección; par un lado, la aceptación de la propia identidad como capaz de incluir al todo o el rechazo del otro, considerándolo como esencialmente extraño al uno. En el primer caso, el camino conduce a la desaparición del ego y a la Unidad; en el segundo, se activa la separación y el aislamiento.

En la meditaci6n autoalusiva es esencial aprender a aceptar. Cualquier contenido de la propia

mente, independientemente de su procedencia, forma parte de la conciencia y esta de la Unidad, la que se pretende vivir. Par ella, la autoalusión sin aceptación es imposible.

Desde otro punta de vista, la algoritmización solamente procede cuando se acepta la información. Si ciertos contenidos son rechazados (los que se consideran ajenos y provenientes de otras mentes) y otros son aceptados (los que se sienten como propios), el algoritmo que se decantara será, a lo sumo, parcial e incompleto y una autoalusión de la totalidad no podrá prosperar.

La aceptación, sin embargo, no implica ni identificación ni conformismo. Se acepta para trascender y para transformar, no para limitarse e identificarse. El objetivo de la autoalusión es llegar al propio Ser, aquel que lo incluye todo, pero que no se identifica con nada, aquel que lo puede observar todo, pero que no puede ser abarcado par ningún esquema mental, analítico o intelectual.

En alguna ocasión, Sri Aurobindo decía que la Realidad era como un cielo limpio y libre de obstáculos, a través del cual pasan los pensamientos como si fueran pájaros. Estos viajan de uno a otro extremo del cielo sin dejar huella, sin alterar el equilibrio de espacio vacío, sin ensuciar la atmósfera. La autoalusión requiere de aceptación para permitir que los contenidos fluyan sin bloqueos, sin crear tensiones; para que la identificación con alguno de ellos no prospere, para mantener libre de suciedad la Realidad del “cielo”

La autoalusión es solamente una tecnica que

permite un acercamiento a la Realidad, nunca es un fin en si misma. El objetivo de la meditación autoalusiva es la Realidad, pero esta no puede describirse ni explicarse.

Cuando se aceptan los contenidos de cualquier experiencia manteniendo la actitud de observación y se autoalude sin limites, se establece contacto con la Realidad.

V

LA REALIDAD

No existe cuerpo ni mente ni nada que autoaludir. No hay pensamientos que perturben el estado de existencia pura sin límites. Todo forma parte de lo mismo, no existen ni secciones ni niveles, solo paz y existencia.

Todo vibra y es vital, todo produce amor y pertenece al mismo Ser y el es yo y yo soy el.

Constantemente se crea, pero no existe separación alguna entre creador y creación y todo es Uno.

El arribo a la Realidad es inconfundible, no existen dudas ni consideraciones analíticas, ni cuestionamientos; simplemente se esta allí, aunque no se puede localizar en ninguna parte.

En la Realidad todo esta unificado, pero la existencia que se experimenta no puede reducirse a la Unidad; aquélla esta mas alla de ella y, al mismo tiempo, esta en ella. Existe, simplemente existe.

Es, además, totalmente natural y, simultáneamente, totalmente asombrosa. No existe en ella inconsciencia ni materia ni objetos ni personas separadas. Todos son el mismo Ser y este es Uno, pero no es amorfo. Existe en total equilibrio y amor, existe en paz y mas alla del pensamiento. Es la Realidad.

PAR T E II

PRACTICA

VI

FORT ALECIMIENTO DE LA A TENCION: ANAPANA

La practica de la meditación autoalusiva esta basada en la observación y esta, para ser efectiva, implica el fortalecimiento de la atención. Par considerar que la atención es la herramienta fundamental, este capitulo esta dedicado a su manejo y fortalecimieniento.

Cualquier objeto o actividad puede ser utilizado para fortalecer la atención; pero, entre todos, el propio cuerpo y los movimientos respiratorios son los más adecuados. Al mantenimiento de la atención en estos últimos el budismo lo denomina Anapana.

En todos los ejercicios de atención se deben respetar los limites naturales del sistema. Se sugiere utilizar ciclos de 20 minutos aproximadamente, aumentando la duración del ejercicio paulatinamente.

En un lugar tranquilo, libre de insectos y bien ventilado se aconseja sentarse cómodamente, de preferencia con ropa suelta y *con* el estomago semivacío. Ya sentado, se cierran los ojos y se atiende a la entrada y salida del aire de los propios pulmones, sin forzarla y tratando de que el ritmo respiratorio sea natural y tranquilo.

Durante unos minutos, el practicante atenderá su respiración, intentando sentir, cada vez con mayor detalle, el paso del aire en el interior de la nariz, el llenado y vaciado de *los* pulmones, los cambios de temperatura asociadas, las sensaciones corporales acompañantes, la posici6n de su espalda, etcétera.

La meta de este primer ejercicio es mantener la atención sin desviaciones y sin perder detalle del proceso respiratorio durante 20 minutos. Para lograrlo se requiere practicar varias veces al día, incrementando en cada ocasión la duración del ejercicio.

Cuando lo anterior se ha logrado, se aconseja extender los periodos y practicar el ejercicio con ojos abiertos y en medio de las actividades cotidianas. En otras palabras, se pretende que la atención sea mantenida durante la vida diaria y no solamente en periodos especiales.

Otros ejercicios de atención durante la vida cotidiana son la observación sostenida del propio cuerpo. Se recomienda al practicante mantener su atención en su cuerpo, observando y sintiendo lag diferentes posturas que este adopte en diferentes circunstancias; al caminar, al sentarse, al estar de pie y al acostarse.

Mientras mayor sea la duración del periodo durante el cual el practicante sea capaz de prestar atención a su propio cuerpo, mas fácilmente lograra activar la meditaci6n autoalusiva.

Otro de log ejercicios de atención que son aconsejables es la percepción de la forma, colores y detalles de textura de los objetos, sin juzgar ni analizar su significado, importancia, utilidad o denominación. En este ejercicio se fortalece la capacidad de atender en forma directa y sin mediaciones intelectuales. Además de lo anterior, este ejercicio permite lograr un acceso fresco y vital a la realidad perceptual.

El practicante debe utilizar estos ejercicios diariamente y durante el mayor tiempo

posible. Idealmente deberá sostener su atención sin interrupciones ni desviaciones durante todo el día, alternando entre su focalización en la respiración, las posturas corporales y los objetos.

VII

OBSERV ACION DEL CUERPO: VIPASSANA

Esta es una técnica budista que actualmente se practica en países tales como la India, Sri Lanka, etcétera.

Una de las variantes practicadas en Birmania, de acuerdo con una vieja tradición revivida par S. M. Goenka es la que se presenta en este capitulo.

Cuando el practicante ha logrado fortalecer su atención, de acuerdo con las instrucciones del capitulo pasado, hasta ser capaz de mantenerla enfocada durante un mínimo de 20 minutos, sin dispersiones ni desviaciones, podrá practicar Vipassana.

En esta técnica, el practicante aprende a sentir su cuerpo, primero parte par parte y mas tarde en su totalidad, basta experimentarlo como una unidad.

Se recomienda al practicante de Vipassana ejercitarse en esta técnica en el mismo lugar limpio, ventilado y libre de insectos, en el cual practica su Anapana y como continuación de la misma. En otras palabras, el practicante se sentara cómodamente, cerrara los ojos y comenzara a concentrar su atención en sus movimientos respiratorios hasta lograr mantenerla fija y sin desviaciones.

Esta es la preparaci6n para Vipassana. Una vez logrado lo anterior y en la misma postura y situación, el practicante dirige su atención hacia la parte superior de su cabeza (vertex) y la mantiene así basta sentir alguna sensación en esa zona.

La sensación puede ser táctil, vibratoria, cosquilleante, de temperatura o de cualquier otro tipo. Una vez logrado lo anterior, el practicante atiende a las sensaciiones que existen alrededor del vertex, basta recorrer toda la parte alta de la cabeza.

Utilizando la misma técnica se recorre la frente, la nuca, las orejas, las mejillas, los ojos, la nariz, la boca y el cuello, hasta completar toda la cabeza sin haber dejado zona alguna sin recorrer y sentir. No importa la cualidad de la sensación. Lo importante es que no se dejen zonas ciegas. Cuando una de estas es hallada, la atención debe mantenerse en ella hasta despertar alguna sensación, cualquiera que sea.

Según Goenka*, sensaciones de dolor deben ser observadas con la misma ecuanimidad y desapego que las de placer.

Una vez terminada de reconocer la cabeza, se practica la misma técnica con hombres, brazos, manos, espalda, pecho, vientre, caderas, nalgas, órganos genitales, muslos, piernas, pies y dedos, hasta recorrer el cuerpo en su totalidad. El recorrido se repite una y otra vez, activando puntos ciegos y observando todas las sensaciones que se produzcan con desapego y ecuanimidad.

Poco a poco, se intenta sentir la unidad corporal hasta llegar a observar y sentir el cuerpo como una unidad completa.

* Goenka-1984:

Comunicación personal.

Una de las formas de lograr lo anterior es unificar partes ya recorridas. Par ejemplo, después de observar todas las partes de la cabeza, esta se observa como unidad sin, sirnultanearnente, perder la observación de todas sus partes. A continuación se hace lo mismo con toda la espalda, después de haber recorrido todas sus partes.

La unidad de la cabeza y de 1a espalda se unifican, percibiéndolas completas y srmultaneas en un nuevo acto de observación.

Poco a poco se unifican todas las partes, sin perder detalle de las mismas, hasta lograr la observación unificada y simultanea de todas y cada una de ellas.

En realidad, lo que estamos haciendo es activando y decantando algoritmos que se van haciendo cada vez mas inclusivos, hasta que se logra activar el algoritmo de unificación de toda la imagen corporal, el cual es observado.

La observación de la unidad corporal debe poderse mantener en la vida cotidiana.

Sumado a este Vipassana de la superficie del cuerpo, también es necesario observar log órganos internos. Para ella, después de recorrer toda la superficie corporal, se procede a enfocar la atención en el interior, empezando par la región de la cabeza.
Un procedimiento practico para realizar lo anterior consiste en situar la atención en un circulo perpendicular al eje corporal. Se recorre toda la superficie del circulo, primero en la zona mas alta del cráneo y poco a poco sé le hace penetrar a través del

cerebro, manteniendo la observación de toda su superficie. El circulo se hace descender paulatinamente recorriendo todo el cuerpo.

Otro procedimiento consiste en penetrar unos milímetros par vez en cada zona de observación de la superficie en cada recorrido de toda esta.

En cada recorrido se presta atención a las sensaciones localizadas mas profundamente, hasta poder recorrer todo el interior del cuerpo.

El algoritmo de unificación corporal, para ser completo, debe incluir tanto la superficie como el interior del cuerpo. Vipassana, además de preparar al aspirante a la meditación autoalusiva, tiene un efecto inmediato de limpieza corporal profunda, curación de malestares, dolores y enfermedades y prevención de las mismas.

Sobre todo, fortalece la capacidad de observación, la atención y la conciencia, al despertar las sensaciones "dormidas" de las zonas ciegas. A estas zonas el budismo las considera de ignorancia, par lo que su reavivación significa eliminar esta ignorancia, expandiendo de esta forma la conciencia.

Con esta preparación estamos listos para realizar el siguiente paso: la observación de la mente.

VIII

OBSERV ACION DE LA MENTE

La mente no existe como una entidad concreta e independiente ni como un objeto delimitado separado de otros objetos. Al hablar de la mente no se hace referencia a la existencia de una masa materializada que posee atributos sensibles tales como color, forma, textura o localización en algún lugar del espacio. Mas bien, se hace referencia a un proceso dinámico que se manifiesta en forma de pensamientos, memorias e imágenes. Par ella, la observación de la mente es la observación de los contenidos de la misma.

En el contexto de la meditación autoalusiva, la observación de los contenidos de la mente se realiza hasta lograr que el sujeto de la experiencia sea capaz de observar el origen, mantenimiento y desaparición de cualquier pensamiento, memoria o imagen sin identificarse con ellas, es decir, hasta que el sujeto de la experiencia se convierta en el Observador de la mente.

La mejor forma de lograr lo anterior, es adoptar la misma postura de meditación que en Anapana y Vipassana pero atendiendo al Observador.

Cuando se logra la observación desapegada de los contenidos mentales espontáneos, el siguiente paso consiste en activar voluntariamente un pensamiento o imagen observando su origen, mantenimiento y desaparición sin identificarse con ellas, tal y como si fueran objetos "externos".

El procedimiento detallado para lograr todo lo anterior, se describirá en las siguientes secciones:

OBSERVACION DE PENSAMIENTOS ESPONTANEOS

Sentados cómodamente y con la espalda recta, se hace Anapana y luego Vipassana hasta lograr la observación de la unidad corporal utilizando el mismo procedimiento descrito antes en este libro.

Una vez logrado lo anterior, la atención se dirige hacia cualquier pensamiento que surja espontáneamente. El contenido del pensamiento puede variar en un grado infinito de posibilidades. Puede ser acerca del significado de lo que se esta haciendo, hacia los logros obtenidos, acerca de algún recuerdo, referente a algún plan o en relación a alguna idea novedosa, etcétera. En cualquier caso, el pensamiento se deja fluir sin juicios de valor y sin bloqueos. En caso de que un juicio aparezca también sé le observa sin reprimirlo. Simplemente se permite que la mente escoja cualquier curso que desee con tal de observar los desarrollos y derivaciones sin identificarse con estos.

Si no aparece alglin pensamiento espontáneo, entonces se realiza un recorrido de las sensaciones en las diferentes zonas corporales, atendiendo a cualquier pensamiento que pudiera aparecer cuando uno o varios puntas de la superficie o el interior del cuerpo son activados.

A medida que se repiten los recorridos atendiendo al contenido del pensamiento, el surgimiento de este se podrá observar con mayor claridad y detalle. De la misma forma ocurrirá con su mantenimiento, desarrollo y desaparici6n. No importa lo interesante, valioso o significativo que pueda resultar ailgún pensamiento. En todos los casos,

se le observa como tal sin identificarse con el e independientemente de su contenido.

OBSERV ACION DE PENSAMIENTOS PROVOCADOS

Una vez logrado lo anterior y con la mente en calma, se hace surgir un pensamiento. De la misma forma que antes, sé le observa atendiendo a su aparición, desarrollo y desaparición observándolo como pensamiento sin identificarse con su contenido. El proceso se continua hasta lograr hacer aparecer a voluntad cualquier pensamiento observándolo como si se tratara de un objeto externo.

Lo importante del proceso es lograr que la identificación del sujeto de la experiencia con los contenidos de la misma se traslade a la identificación con el Observador, el cual se mantiene ecuánime y fiel a su propia naturaleza sin importar que contenidos de la experiencia aparezcan.

OBSERV ACION DE MEMORIAS

Cada punto y zona del cuerpo contiene memorias. La atención vipassanica hace que estas memorias se evoquen. El Observador existe independiente de los contenidos de su observación. La observación desapegada de los pensamientos espontáneos o provocados y de las memorias activa la unificación de la totalidad de los contenidos mentales en la Unidad del Observador. El procedimiento descrito permitirá al sujeto de la experiencia conocer mejor su historia personal y entender el origen

de sus condicionamientos. Hasta no lograr este conocimiento real, la experiencia de la Realidad oscilara entre la identificación con los contenidos de la mente y la localización en el Observador como tal.

El proceso de recorrer los contenidos de la mente y la aparición de memorias tiene varias etapas en las que cada vez aparecerá, con mayor claridad, un esquema o patrón maestro como subtexto de toda la historia personal. Cuando este esquema aparezca también deberá ser sujeto de observación sin identificarse con él. Esto permitirá lograr una especie de "saIto" en el cual el meditador se acercara a su verdadera naturaleza como la Realidad y el Observador y no como Sujeto de la experiencia aunque en la Realidad ambos, son lo mismo.

OBSERV ACION SIMUL T ANEA DE PENSAMIENTOS

La aparición espontánea o provocada de pensamientos puede o no ser lineal. Inclusive varios pensamientos pueden aparecer juntos en secuencia o en ausencia de ella.

En todos log casos son pensamientos que deben ser observados como tales sin identificaciones con sus contenidos. Puede ocurrir que aparezca un pensamiento acerca de la naturaleza de la mente simultáneamente con un juicio acerca de algún evento de la historia personal. El meditador debe ser capaz de observar cualquiera de los contenidos del pensamiento independientemente de su grandeza o vileza como "simples" pensamientos sin identificarse con ellos. Aun el pensamiento de no identificarse con ellos debe ser observado como un pensamiento.

La mente se ha conceptual izado como un lago y log pensamientos como las olas del mismo. La posición del Observador permite observar el lago y sus olas desde una perspectiva de testigo sin identificarse con ellos.

Para poder observar todo el contenido de la mente será necesario fortalecer la atención de la observación de pensamientos aislados y luego proceder a la observación simultanea de cada vez mayor cantidad de pensamientos, unificándolos como lo que son: diferentes contenidos de una misma Unidad de la que el Observador es el testigo desapegado.

Para ella, el meditador activara voluntariamente. varios pensamientos simultáneos observándolos todos al mismo tiempo de la misma forma en la que procedió a observar la unidad corporal después de atender a cada una de sus partes.

La unificación de los pensamientos puede hacerse paulatinamente uno par uno y mas adelante, atendiendo varios en forma simultanea hasta lograr adquirir la maestría unificada de Observador de todos.

El mismo procedimiento de observación de pensamientos se aplicara para cualquier otro contenido de la mente, especialmente para las imágenes "internas" que surgen de la misma. La técnica de activación de imágenes se explicara a continuación.

OBSERV ACION DE IMAGENES

La observación de imágenes "internas" puede realizarse antes, después o simultáneamente a la de los pensamientos, memorias o cualquier otro contenido de la mente. La mejor forma de ver una imagen "interna" consiste en localizar algún punta o zona iluminada dentro del "panorama oscuro" que aparece al cerrar los ojos.

Cuando se logra localizar uno de egos puntas, el meditador debe concentrar toda su atención en el, esperando que su estructura se comience a desenvolver ante el "ojo de su mente" hasta aparecer como una imagen "interna".

Continuamente el cerebro se encuentra activo. Miles de millones de procesos neuronales ocurren a cada instante. La posibilidad de que estos procesos se manifiesten en forma de imágenes, pensamientos o de cualquier otra forma depende de factores tales como la historia a personal, la estructura genética y el entrenamiento. Para el meditador interesado en la Realidad del Observador y no en la identificación con sus contenidos, la cualidad específica de estos es secundaria. El entrenamiento en la observación de las imágenes "internas" permite que estas puedan ser contempladas como contenidas en la Unidad del Observador y no como elementos de identificación.

Cuando se logra mantener la atención en algún punta luminoso del "campo visual interno", el puntp atendido se transformara en imagen "interna", la que se podrá observar percibiendo su surgimiento, mantenimiento, evolución y desaparición como si

se tratara de un pensamiento.

Para quienes las imágenes "internas" surgen espontáneamente, el proceso de observaci6n de las mismas es similar al de la observación provocada a partir de un punta luminoso. En ambos casas se les atenderá observando su surgimiento, desarrollo y desaparición recordando que son contenidos de la mente y sin identificarse con ellas.

La observación puede continuar hasta que el meditador logre observar varias imágenes simultaneas o secuenciales sin perder su postura de Observador de las mismas.

OBSERVACION SIMULTANEA DE IMAGENES, MEMORIAS Y PENSAMIENTOS

Par Ultimo, sé procederá a realizar una observación libre y simultanea de cualquier contenido de la mente independientemente de su cualidad y características manteniéndose como testigo de las mismas hasta lograr una observación de la unidad del pensamiento e imagen y de cualquier otro contenido de la mente.

IX

LA OBSERVACION DE LAS EMOCIONES

Solamente nos hacen falta dos pasos mas para poder describir la técnica de la meditación autoalusiva, que son: la observación de los componentes emocionales de nuestra psique, llarnensele a estos sentimientos o simplemente emociones, y la observación de patrones. Esta ultima será, tratada en el próximo capitulo.

La observación de las emociones es difícil, porque casi siempre nos identificamos con nuestros estados emocionales, por lo que una observación desapegada de log mismos resulta todo un reto.

Nos sucede alga parecido a lo que acontece con nuestro papel social. Es relativamente fácil identificarse con él, sobre todo porque la sociedad constantemente nos impone esa identificación.
Pero de la misma forma en la que el papel social es un juego y nunca nuestra identidad real, así nuestras emociones (como nuestros pensamientos) pueden ser observadas desde una plataforma ecuánime, desapegada y no identificada con sus contenidos de observación. Desde esta plataforma, las emociones y los pensamientos se ven pasar, como si estuvieran pasando par sí solos.

Alan Watts* lo describe muy bien cuando dice: "se siente como si todo fuera yo, o como si todo -incluyendo "mis" propios pensamientos y acciones- estuviera sucediendo por si solo".

* Psicoterapia del Este, psicoterapia del Oeste. Editorial K aITOS, Barcelona, Espana, 1973.

Una forma practica de observar las emociones consiste en contemplar sus efectos corporales uno par uno. En otras palabras, en hacer Vipassana corporal durante la activación emocional. Esta observación "disecada" faculta para realizar una observación ecuánime y desapegada de la emoción en sí misma.

Es aconsejable disecar los efectos corporales y observar la emoción unificada en forma simultanea.

Para ella, se sugiere captar el instante en el cual se inicia una emoción, observando inmediatamente los cambios corporales que la acompañan. Estos pueden consistir en alteraciones del ritmo cardiaco, modificaciones en la profundidad y la frecuencia respiratoria, movimientos y sensaciones en él estomago y los intestinos, cambios de tensión muscular, etcétera.

Es aconsejable realizar un recorrido corporal observando todos los cambios que acompañan la emoción. Esta observación debe realizarse sin juicios o criticas, sino mas bien en un estado neutral ecuánime.

Después de lo anterior y en pasos sucesivos es aconsejable ir uniendo las sensaciones hasta lograr realizar una observación unificada de todas las alteraciones corporales durante la emoción. Una vez realizado lo anterior, se puede intentar una observación directa de la emoción como sentimiento en sí mismo, sin disecciones u observaciones parciales. Por ultimo, es aconsejable intentar una observación simultanea de la emoción en sí misma y de los

componentes corporales que la acompañan.

A medida que se ejercita la observación emocional directa y la contemplación de los componentes corporales de la misma, sé adquirirá maestría en este ejercicio, que tiene como consecuencia la fluidez emocional sin represión y la observaci6n ecuánime de la misma sin identificaciones. Al mismo tiempo, esta técnica trae como consecuencia la limpieza emocional y la capacidad para mantenerse unificado sin perder centro durante los procesos emocionales.

Es conveniente aprender a identificar las diferentes emociones y descubrir sus dinámicas, causas y estímulos desencadenantes. El conocimiento de nuestro ser emocional, de sus procesos y condicionamientos conduce a una vida mas sana y fluida. La observaci6n sostenida de los cambios emocionales y el descubrimiento de sus dinámicas nos ayuda a ser dueños de nosotros mismos en un nivel mucho mas total y profundo que lo usual.

Poco a poco y a medida que se ejercita mas, la observaci6n emocional, conduce al logro de un estado de mayor poder y ecuanimidad, en el cual las emociones enriquecen la vida personal sin provocar confusiones o desgarramientos y sufrimientos intensos, sino acompañando las vivencias, matizándolas de significado y vida. No se trata de hacer desaparecer las emociones, sino más bien de enriquecerlas dándoles el lugar que se merecen y evitando que ellas nos controlen o confundan.

Aunque la aceptación es indispensable para tener éxito en la observaci6n de cualquier experiencia

para la contemplación de las emociones es un requisito *sine qua non.*

Los estados emocionales deben aceptarse, a fin de poder ser observados como en realidad son. La represión emocional o el miedo a encarar algún estado emocional hará fracasar cualquier intento de meditar autoalusivamente, en cambia, aprender a aceptar los estados emocionales garantizara el éxito de la meditación, puesto que todo intento algoritmizador requiere información veraz y esta solo se obtiene aceptándola.

X
LA OBSERVACION DE PATRONES

Una vez logrado todo lo anterior, solo falta un paso mas para iniciar la practica de la meditación autoalusiva.

Puesto que esta técnica implica la capacidad de algoritmización, la practica de la autoalusión se fortalece si previamente a su instrurnentación se realizan ejercicios algorítmicos. Estos ejercicios se describirán en este capitulo y consisten en la observación de patrones.

La Naturaleza ofrece una multitud de formas sostenidas par patrones, desde la hoja de un árbol con la disposición de sus líneas basta las ondas regulares de las dunas arenosas y los patrones blanquecinos de las nubes.

La observación de patrones consiste en atender sostenidamente cualquier objeto, tratando de descubrir entre sus formas alguna disposición regular que se constituya en patrón.

Se podría iniciar el ejercicio observando atentamente una flor o una hoja de árbol. Mientras mayor sea el tiempo sostenido de observación y mas patrones se logren descubrir, mejor. Las formas vegetales se pueden observar con el ojo desnudo o ayudandose de lupas o microscopios, dependiendo de las facilidades con las que se cuente y del propio interes. Cada vez que se identifica un patrón, se activa un algoritmo. El desarrollo algorítmico se produce cuando se logran identificar patrones que incrementan su complejidad. Por ello, una vel que se ha logrado observar detenida y mantenidamente el patrón de

una hoja o la disposición regular de las partes de una flor, se recomienda proceder con disposiciones mas complejas, como podrían ser las formas de las nubes, de las superficies de los lagos o el mar, las formas de rocas, etc. La observación de llamas y de sus formas representa una excelente practica, sobre todo cuando se logran percibir patrones a partir de sus movimientos y morfologías complejas.

La observación de patrones dinámicos y cambiantes fortalece la capacidad de decodificación algorítmica natural del sistema vivo e interactuante con el medio.

Una de las practicas de observación mas utilizada por los chamanes es la contemplación del cielo estrellado. Reconocer patrones estelares se recomienda ampliamente como preparación para la meditación autoalusiva.

XI

LA MEDITACION AUTOALUSIVA

Realizado todo lo anterior, estamos preparados para la practica de la meditación autoalusiva.

Se sugiere al meditador sentarse cómodamente en el lugar que ha escogido para todas las practicas previas o en cualquier otro lugar tranquilo, ventilado y libre de insectos. Con los ojos cerrados y la espalda derecha, la meditación autoalusiva sé inicia fortaleciendo la atención, concentrándose en la entrada y salida del aire a los pulmones durante la respiración. Esta debe se rítmica, pausada y tranquila.

Se continua esta practica de Anapana hasta lograr mantener la atención fija en los movimientos respiratorios y en lag sensaciones provocadas por el aire al pasar por las narinas y penetrar en el organismo, después, al salir de este atendiendo todos los detalles del proceso.

Una vez fortalecida la atención y sin que haya habido distracciones de un solo movimiento respiratorio durante unos minutos, la atención se Ileva hacia el vertex o parte superior de la cabeza para sentir allí las sensaciones corporales que existen en ese punto y a partir de allí empezar a recorrer el cuerpo en la practica de Vipassana.

Tanto durante Anapana como Vipassana, a log pensamientos que puedan surgir durante la practicas ni sé les reprime ni se les desvía. Simplemente se permite su acontecer libre observándolos con placidez, ecuanimidad y sin identificarse con ellos.

El recorrido vipassanico corporal se continua hasta lograr que no existan puntos ciegos en ninguna zona corporal. Cuando se llega a este punto y se puede recorrer todo el cuerpo sin bloqueos, se procede a ligar la respiración con el recorrido de la siguiente manera: al inspirar se recorre el cuerpo desde log pies hasta la cabeza y al sacar el aire se recorre el cuerpo en sentido inverso.

Este recorrido hacia arriba y hacia abajo en un ritmo respiratorio sé continua hasta empezar a sentir todo el cuerpo como una unidad.

En ese momento, se interrumpe el recorrido dinámico y en lugar de , se observa todo el cuerpo como una unidad.

Una practica intermedia que ayuda a lograr esta observación de la unidad corporal es ir unificando parte por parte el cuerpo durante el recorrido inicial.

Cuando se logra observar el cuerpo como una unidad, se añade a esta observación la contemplación simultanea de los movimientos respiratorios hasta lograr que el cuerpo y la respiración formen una nueva unidad de observación.

Una vez logrado lo anterior, se procede a la observación de los contenidos de la mente. Para ello, momentáneamente se interrumpe la observación del cuerpo y de la respiración y se dirige la atención hacia la mente observando sus contenidos.

Se observan los pensamientos con ecuanimidad

sin identificarse con ellos hasta lograr contemplar como se originan, se desarrollan y se desvanecen. Esta practica se continua hasta lograr percibir todos los contenidos mentales susceptibles de ser observados y su origen en el "espejo luminoso de la mente".

Cuando lo anterior se logra, entonces se añade a la observación de la mente la del cuerpo unificado y la de la respiración, logrando una nueva unidad del cuerpo, la mente y los movimientos respiratorios.

Después de lo anterior, la atención se focaliza en las emociones abandonando momentáneamente la observación de la unidad del cuerpo, la mente y la respiración.

Las emociones se observan primero como tales sin hacer disección de sus componentes viscerales y vegetativos y después poniendo atención a los cambios corporales que las acompañan. Cualquier emoción que surja espontáneamente es observada con ecuanimidad, sin juzgarla, analizarla o calificarla. De la misma forma en la que se deja fluir cualquier pensamiento sin represiones ni desviaciones, se dejan fluir las emociones hasta lograr observarlas junto con todos sus cambios corporales sin identificarse con ellas y estos.

Una vez logrado lo anterior, se observan simultáneamente las emociones, sus cambios corporales, la mente y sus pensamientos, el cuerpo y la respiración en una nueva unidad que los incorpora a todos.

A esta observación de la unidad de todos los componentes de la experiencia susceptibles de ser

contemplados se les denomina “observación-de-Ia-totalidad-de-uno-mismo-en-el-presente". Obviamente esta observación de la totalidad no es de la totalidad de todo el Universo sino únicamente de la que es posible realizar en el presente. La observación de-Ia-totalidad-de-uno-mismo-en-el-presente es la meditación autoalusiva en sus componentes.

EI siguiente paso en la técnica consiste en observar la resultante de la unión de todos los elementos de uno mismo en la sensación de mismidad o del sí mismo.

Al igual que en la observación de las emociones como tales y en la observación "disecada" de los componentes corporales, viscerales y vegetativas que lag acompañan, la contemplación autoalusiva de uno mismo consiste en la observación disecada de todos los componentes de la experiencia susceptibles de ser observados y de la observación de la resultante unificada.

Se recomienda al meditador lograr una maestría en la observación de los componentes antes de intentar la observación del sí mismo unificado.

Cuando la observación del sí mismo unificado se puede realizar en forma directa, conviene, de vez en cuando, hacer una cuidadosa revisión de los componentes de la experiencia observándolos con el objeto de corregir y enriquecer log algoritmos de inclusión resultantes de la unificación.

La meditación autoalusiva puede fortalecerse practicándola durante la vida cotidiana sin necesidad de horarios especiales o de lugares apartados, incorporando en la observación no solamente los componentes que he indicado sino también los elementos sensoriales y los preceptos visuales y auditivas.

La meditación autoalusiva que incorpora el mundo visual y auditivo en la observación de la Unidad aproxima al meditador a la observación de la Realidad la cual es el verdadero objetivo y meta de la meditación autoalusiva.

En la física contemporánea, al algoritmo que logra describir un sistema dinámico muy complejo, se Ie llama "atractor extraño".

Si suponemos que en el cerebro existen atractores extraños, estos podrían considerarse como las guías del sistema durante el proceso autoalusivo. Imagínese el lector uno de los momentos en los que el nombre de una persona se olvida momentáneamente y al quererlo recordar se tiene la sensación de que el nombre olvidado se encuentra par así decirlo "en la punta de la lengua". De alguna manera, para la conciencia en busca del nombre, la sensación y la búsqueda parecería estar guiada precisamente par un atractor extraño. La búsqueda termina y el sistema llega a su equilibrio cuando el atractor extraño se convierte en algoritmo del nombre recordado.

Algo similar acontece en la meditación autoalusiva en la cual debe suponerse la existencia de una guia o atractor extraño que literalmente atrae

el sistema hacia la descodificación algorítmica pero no de un nombre sino del estado total y real del sujeto en un presente determinado.

Si no existiera esta guía "atractiva", la autoalusion no será posible. Es como si el sistema contuviera presente su estado de desarrollo futuro y atrajera hacia aquel a si mismo. Puesto que el estado que se activa con la meditación autoalusiva es el del contacto con la Realidad y esta existe siempre, el atractor extraño que guía la autoalusion es esta Realidad omnipresente, omniabarcante y omnisapiente.

Esta Realidad es la del Observador. En el cristianismo esotérico, el Observador se representa como un ojo en el interior de un triangulo. El triangulo representa la trilogía cristiana y el Observador-ojo es lo que unifica al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. El secreto de la trilogía cristiana y lo que la unifica es el Observador. Muchos de Ios linajes de log chamanes de México han incorporada este símbolo y lo veneran profundamente.

En el hinduismo también existe una trilogía, la de Krishna, Vishnu y Shiva, el creador, el sostenedor y el destructor. Esta trilogía esta contenida en el Ser, Purusha, Atman, el cual es intocable y permanece inconmovible independientemente de log cambios que sufra el Universo, es decir, ocupa un lugar similar al del Observador.

En la India se dice que al Ser no lo quema , el fuego, no lo moja el agua ni ninguna arma puede herirlo. El objetivo de la meditación autoalusiva es precisamente el encuentro con la Realidad del

Observador y el Ser, a través de la activación algorítmica de poder inclusivo incrementado.

Como hemos visto, esta técnica consiste en observar la totalidad de uno mismo en el presente. Esta totalidad es unidad de todos log procesos que coexisten en un determinado instante.

Con la practica constante esta observación de la totalidad de uno mismo se logra sin esfuerzo. La autoalusión es la observación del estado característico desde una perspectiva libre de identificaciones. Es un verse a sí mismo desde una postura trascendente y simultáneamente neutra.

En este verse, el sujeto se acerca a si mismo libre de contenidos porque la observación no es intelectual o incluso logica sino mas bien directa y total. Como ya vimos, para lograr la unificación se procede poco a poco uniendo varios aspectos. Primero de todas las sensaciones corporales, después de los pensamientos y emociones. En otras palabras, primero se procede con la técnica de Anapana y Vipassana hasta lograr la unificación de la imagen corporal. Después se procede a hacer lo mismo con los pensamientos e ideas hasta incorporar en la misma unidad todos los componentes emocionales del presente La unificación de todas las experiencias en una sola produce la -sensación de identidad de la totalidad de uno mismo en el presente. Esta sensación yoica es el contenido de la autoalusión en la que el yo del presente se procede a observar.

Con la practica se hace innecesaria la unificación paulatina de todas las esferas de experiencias porque el meditador se vuelve capaz de identificar su mismidad *y* observarla directamente.

XII

LA MEDITACION AUTOALUSIVA PERMANENTE Y SIN LIMITE

Cuando se logra autoaludir sin secuencias intermedias, el siguiente paso en la practica es mantener la observación autoalusiva en forma permanente. Para ella, es necesario fortalecer la atención focalizada que impida la distracción y mantenga la observación durante la vida cotidiana.

La meditación autoalusiva no debe confundirse con una contemplación analítica o una activación del pensamiento critico y de log juicios.

El meditador autoalusivo permanente siempre recuerda quien es él y permanece alerta evitando identificarse con los contenidos de su experiencia. Simplemente se observa a si mismo autoaludiendose. Cuando se logra autoaludir, la experiencia de mismidad se transforma.

En la física contemporánea se sabe que el Observador participa y modifica sus objetos de observación. De la misma forma, el sujeto que observa la totalidad de sí mismo en el presente transforma esta totalidad puesto que incorpora en ella el nuevo elemento de su autoalusi6n. La nueva totalidad del sí mismo así obtenida se puede volver a observar autoaludiendola. Esta nueva autoalusión vuelve a modificar la totalidad y así sucesivamente.

Cuando la meditación autoalusiva se continua en este proceso dinámico de autoalusión sostenida se Ie denomina "sin limite".

"La meditación autoalusiva permanente sin límite se puede continuar hasta el momento en el que el sistema no logre unificarse en una nueva sensación de mismidad algoritmizable y par tanto susceptible de ser observada y autoaludida. La algoritmización de la totalidad del presente es la sensación de mismidad yoica. Dos o tres autoalusiones de la yoicidad transformada pueden llevar al sistema a una densidad informacional de tan grande calibre que la decantación de su algoritmo necesite un tiempo relativamente largo para lograrse. Si durante esta búsqueda algorítmica se mantiene la observación, mas tarde o más temprano el sujeto podrá unificarse en una sensación de yoicidad susceptible de ser observada.

Llega un momento en el cual la meditación autoalusiva permanente sin limites lleva al sujeto a colocarse en su propia identidad en Unidad con el resto.

En conclusión, la meditación autoalusiva permanente y sin límite es la capacidad de observar la totalidad de uno mismo en todo instante sin identificaciones con cualquiera de sus contenidos, manteniendo y recordando la Realidad.

XIII

CONSIDERACIONES FINALES

No existe limite para la observación. Inclusive en los mementos en los que no es posible autoaludir, se puede observar esta incapacidad.

Es posible observar la propia confusión y contemplar el propio olvido.

Aun en los instantes de máxima vacío o de depresión profunda, el Observador se mantiene.

La capacidad de recordar que siempre se puede observar es la capacidad de mantener un estado de optimismo, fe y esperanza en la vida y su sentido. Por más terrible que pueda ser un sufrimiento mental, por mas profunda que pueda llegar a ser la confusión, el desagrado o la pena, el Observador se mantiene puro, intocado y totalmente autosuficiente en su capacidad.

La existencia del Observador es el fundamento de la fe verdadera. La Ultima consideración que me atrevo a sugerir antes de finalizar este libro es la recomendación de recordar que se puede observar. El fortalecimiento de esta memoria y su aplicación en todo momento asegurara que cualquier ser humane se vuelva cada vez mas dueño ,de Si mismo, optimista y sabedor de que siempre existe un siguiente paso.

APENDICE

EL OBSERVADOR Y LA LATTICE

Uno de log aspectos mas interesantes acerca de la concepción de lattice es su gran similitud con lag propiedades del Observador. Tanto el Observador como la lattice son una singularidad, además ambos son constructos no dependientes a partir de los cuales se generan manifestaciones diversas en numero infinito.

Independientemente de la aparición de cualquier partícula elemental y todos los compuestos químicos y objetos del Universo, la lattice se conserva como sustento único y singular. De igual forma, el Observador es único y singular independientemente de los contenidos de su experiencia. De acuerdo con estas analogías, se podría pensar que lo que llamamos lattice sea el Observador mismo. Esto estaría de acuerdo con la experiencia de identidad del Observador con el sujeto de la experiencia cuando el cerebro de este Ultimo y su campo neuronal alcanzan una alta coherencia. En un estado de alta coherencia, el campo neuronal mimifica el estado fundamental de la lattice por lo que la identidad entre lattice y Observador también se fundamenta desde un punto fisiologico, físico y fenomenológico.

De acuerdo con estas consideraciones, el estado fundamental es el silencio activo del Observador y nunca la ausencia de conciencia en una nada pasiva hipotética.

El estado de silencio tan anhelado par los buscadores del estado esencial del Ser no es entonces la ausencia de conciencia de un vacío mental absoluto sino la conciencia autosuficiente y vital del Yo Puro y de la Realidad.

Por Ultimo, a pesar de todas las analogías anteriores, existe evidencia que sugiere que el Observador no puede reducirse a la lattice ni que esta Ultima sea, en si misma, el Observador.

Esta evidencia esta contenida en la conducta de la mas grande chamana de México, Pachita. Pachita era capaz de materializar objetos y de hacerlos desaparecer demostrando poseer un control casi total sobre la lattice. Si el Observador fuera la lattice misma, este control sería imposible. De alguna forma Pachita lograba distorsionar la lattice hasta lograr que esta adquiera la misma conformación y estructura que un objeto y este aparecía. Presumiblemente esta conducta era resultado de las características del campo neuronal de Pachita en interacción con la lattice y de su manejo voluntario. Este manejo es irreductible a la lattice.

Por lo tanto, el Observador no es la lattice sino que la trasciende. El Observador como Realidad no, puede reducirse a ningún modelo físico ni a alguna explicación o pensamiento par mas inclusivo que este sea. El Observador trasciende a la lattice y a la mente y pertenece al sí mismo.

Krutsio, Baja California, 13 de junio de 1987.

GLOSARIO

Algoritmizacion: Se refiere al proceso de obtener algoritmos a partir de la información cruda. Es un mecanismo de concentración de datos y aumento de la densidad informacional.

Algoritmo: Un algoritmo es un patrón, una estructura, una formula matemática o cualquier otro proceso capaz de contener grandes cantidades de información en una forma reducida y concentrada. Un buen ejemp lo de un algoritmo es la estructura del ADN capaz de contener toda la información acerca de un cuerpo. La descodificación de un algoritmo produce la recuperación de la información que concentra su estructura. En e1 caso del ADN, su decodificación da lugar a un cuerpo.

Atrctor Extraño: En la física se refiere al algoritmo que describe un sistema complejo y hacia el cual el sistema prospera. .

Autoalusion: Es la observación de una totalidad, desde una perspectiva de no identificacion con sus contenidos. Equivale a la observación de un algoritmo desde fuera del mismo.

Campo Cuantico: Se refiere a la lattice del espacio-tiempo.

Campo Neuronal: Es la actividad global de un cerebro vivo que resulta de las interacciones de todos los elementos neuronales

que lo forman. El campo neuronal es una alteración tridimensional hipercompleja de la lattice del espacio-tiempo. Existen alrededor de doce mil millonenes de neuronas en el cerebro humano. Él numero de interacciones posibles entre todas las neuronas es igual al numero total de partículas que existen en el Universo. Cuando cada una de las neuronas se activa, crea una microdistorcion de la lattice del espacio-tiempo. Al conjunto total de estas microdistorciones de la lattice del espacio-tiempo se le llama Campo Neuronal.

Circuitos de Convergencia: Se refieren a un tipo de conexiones entre neuronas en las cuales muchos elementos envían información a un numero menor formando circuitos que
Incluyen grandes cantidades de información en pocos elementos. A través de estos circuitos de convergencia se puede algoritmizar información.

Condicionamientos: Conductas aprendidas como resultado de la asociación de un estimulo con una respuesta, de varios estímulos o varias respuestas.

Descodificación: Se refiere a la reconstrucción lógica de la información incluida y concentrada en algoritmos.

Doble: Se refiere al cuerpo energético de un chaman localizado en el hipercampo.

Duración del Presente: Es el tiempo minimo necesa

rio para crear una experiencia consciente Cada modalidad perceptual tiene su propia duración. Por ejemplo, la duración del presente dentro de una imagen visual es de alrededor de 50 milisegundos, que es el tiempo mínimo necesario para crear un percepto visual.

Ego: Se refiere al yo de la personalidad distinto al Yo puro o al Self par ser dependiente de una historia personal individual.

Espacio-Tiempo: De acuerdo con la teoría de la relatividad propuesta por Einstein, él espacio y el tiempo forman una unidad inseparable. En la estructura básica de la lattice el tiempo no transcurre y no existen objetos ni partículas elementales , un cambio en la organización de la lattice aparece como un objeto y un cambio temporal. Si desapareciera la lattice, el espacio, el tiempo y la materia no existirían. La desaparición de todo objeto y del tiempo acabarían con la lattice.

Hardware: Tecnicismo que se refiere a la estructura física de los circuitos electrónicos de una computadora.

Hipercampo: Conjunto de interacciones entre todos los campos neuronales en la lattice del espacio-tiempo. E1 hipercampo es la conformación de mayor complejidad de la lattice del espacio-tiempo.

Identificación: Es el creer y sentir que los con

tenidos de la experiencia son el si mismo.

Imagenes"externas": Se refiere a los contenidos de la percepción visual del entorno. El conjunto de objetos, colores, texturas, paisajes, etcétera forman las imágenes "externas".

Imagenes "internas": Se refiere a los contenidos de la percepción visual del mundo interior.

Inclusión por Convergencia: La actividad de los circuitos de convergencia resulta en la creación de algoritmos inclusivos; es decir, patrones neuronales que concentran la información previamente dispersa. Un algoritmo neuronal es una inclusión informacional en la cual los patrones de la actividad de muchas neuronas se concentran en pocas.

Lattice: De acuerdo con la mecánica cuantica, el espacio-tiempo posee una estructura basica de total coherencia y simetria a la que se denomina lattice. La lattice forma también el fundamento de la materia puesto que cualquier alteración de su estructura basica y fundamental da lugar a una partícula elemental. Todo compuesto químico y cualquier campo energético son alteraciones especificas de la lattice. El concepto de lattice srurgio de los estudios de cristalografía de rayos X en los cuales la estructura de loa cristales aparecía como una red o ma

triz. La lattice del espacio-tiempo podría conceptual izarse como una red o matriz hipercompleja penetrándolo todo.

Meditación: Resulta de la capacidad de mantener la atenci6n focalizada en algún contenido de la experiencia en el interior, o en la superficie o en el exterior del cuerpo.

Meditación Autoalusiva: Es la observación sostenida de la totalidad - de - uno - mismo en - el - presente.

Micropotenciales Dendríticos: Son las oscilaciones del potencial de membrana de las dendritas neuronales. Las dendritas son excrececias del cuerpo neuronal encargadas de recibir información proveniente de otras neuronas..
Según algunos neurofisiólogos (Ver:Karl Pribram) el conjunto de micropotenciales dendríticos de una población neuronal forman frentes de onda hipercomplejos que se transmiten a lo largo y ancho del cerebro. Cada micropotencial dendrítico es una alteración de la lattice del espacio-tiempo. Cada frente de onda también. El conjunto de micropotenciales dendríticos y todos los frentes de onda forman parte del campo neuronal.

Mundo relativo: El mundo de log objetos concretos, las emociones temporales y las identificaciones restringidas.

Niveles de Algoritmización: Cada vez que se logra

obtener un algoritmo a partir de cierta información se activa un nivel de algoritmizacion. El proceso puede seguir pero ahora utilizando como datos para el siguiente nivel los algoritmos del previo.

Niveles de Inclusión: Se refiere a los niveles de algoritmizacion. La información sé in
cluye en cada nivel y puede ser observada desde el siguiente. El proceso es paralelo a la observación autoalusiva en la cual la información incluída en un nivel es observada desde el nivel que la alude.

Observador: Se refiere al si mismo o al Yo puro identificado consigo mismo. El testigo de la mente.

observador: Es el sujeto de la experiencia identificado con los contenidos de la mente. Es un testigo asociado al ego.

Precepto Visual: Es una imagen perceptual formada par detalles, objetos, formas y texturas resultante de la interacción entre el campo neuronal y la lattice del espacio-tiempo. '

Realidad: Es el Yo puro.

realidad: Se refiere a los objetos, cuerpos y transformaciones energéticas, resultantes de las alteraciones de la estructura básica y fundamental de la lattice del espacio-tiempo.

Rol Social: El papel que nos ha impuesto la sociedad en su seno.

Self: El Yo Puro. Es la identidad con él todo en ausencia del Ego. El Self trasciende al Ego.

Sintergia: Es una medida de la coherencia, densidad informacional y redundancia de una información. Mientras mayor valor tengan lag variables anteriores mayor será la sintergia. La estructura informacional de mayor sintergia es la de la lattice del espacio-tiempo en su estado básico.

Software: Tecnicismo que se refiere a log programas de una computadora.

Subtexto: Se refiere en un nivel coloquial a lo que la física llama atractor extraño. Es lo que se encuentra "entre líneas"; el mensaje oculto detrás de lag palabras y los argumentos verbales o conductuales.

Sujeto de la Experiencia: Es el sujeto identificado con su experiencia. Es quien se siente inmerso en su sentir.

Super yo: En la teoría freudiana se refiere al mecanismo moral introyectado. Es la parte de la mente estructurada que juzga y establece los ideales del yo. Cuando estos no se alcanzan, el Súper yo ejerce su acción castigando al sistema.

Teoría Sintergica: Según esta teoría, la experiencia surge como resultado de la interacción entre el campo neuronal y la lattice del espacio-tiempo.